

Semana 1

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	<p>Ensalada (*)</p> <p>E:79 kcal L:6,9 g AGS:1,0 g HC:2,4 g Az:2,4 g P:0,9 g S:0,0 g</p>	<p>Espinacas con bechamel</p> <p>E:83 kcal L:4,7 g AGS:1,0 g HC:5,9 g Az:1,2 g P:3,2 g S:0,2 g</p>	<p>Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)</p> <p>E:226 kcal L:5,1 g AGS:0,8 g HC:23,5 g Az:2,6 g P:13,9 g S:0,1 g</p>	<p>Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)</p> <p>E:46 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,0 g Az:1,7 g P:1,9 g S:0,7 g</p>	<p>Macarrones con pimientos, zanahoria y cebolla</p> <p>E:298 kcal L:8,9 g AGS:1,1 g HC:44,5 g Az:2,7 g P:8,2 g S:0,0 g</p>		
	<p>Arroz blanco con tomate y huevo frito</p> <p>E:227 kcal L:9,3 g AGS:1,8 g HC:28,1 g Az:0,9 g P:7,2 g S:1,0 g</p>	<p>Guisantes salteados a la gallega</p> <p>E:124 kcal L:6,4 g AGS:1,0 g HC:9,0 g Az:5,1 g P:5,6 g S:0,0 g</p>	<p>Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga</p> <p>E:111 kcal L:6,0 g AGS:1,1 g HC:2,6 g Az:1,1 g P:11,4 g S:1,0 g</p>	<p>Bacalao con tomate con patatas a lo pobre</p> <p>E:113 kcal L:4,7 g AGS:0,5 g HC:4,6 g Az:0,5 g P:12,7 g S:0,3 g</p>	<p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>E:146 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,7 g Az:0,6 g P:5,6 g S:0,5 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Natillas instantaneas con galleta</p> <p>E:88 kcal L:4,2 g AGS:2,5 g HC:9,3 g Az:7,0 g P:3,2 g S:0,1 g</p>	<p>Yogur de sabores</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



### VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal  
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 2

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
COMIDA	<p>Judías verdes salteadas con ajo</p> <p>E:66 kcal L:4,1 g AGS:0,7 g HC:4,1 g Az:1,9 g P:1,9 g S:0,6 g</p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>E:49 kcal L:3,8 g AGS:0,9 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:2,8 g S:0,2 g</p>	<p>Pasta de caracol con tomate</p> <p>E:272 kcal L:10,8 g AGS:2,3 g HC:33,8 g Az:2,3 g P:8,4 g S:1,4 g</p>	<p>Patatas fritas</p> <p>E:191 kcal L:14,3 g AGS:1,7 g HC:12,7 g Az:0,6 g P:2,0 g S:0,3 g</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>E:61 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:8,2 g Az:1,8 g P:1,6 g S:0,4 g</p>		
	<p>Limanda al horno con aros de cebolla rebozado</p> <p>E:72 kcal L:4,1 g AGS:0,6 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:8,7 g S:0,5 g</p>	<p>Garbanzos al estilo casero</p> <p>E:251 kcal L:6,7 g AGS:0,6 g HC:29,4 g Az:2,5 g P:13,4 g S:1,3 g</p>	<p>Abadejo rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:495 kcal L:52,8 g AGS:6,5 g HC:0,1 g Az:0,0 g P:4,6 g S:0,1 g</p>	<p>Judías pintas con arroz</p> <p>E:250 kcal L:4,7 g AGS:0,6 g HC:32,2 g Az:2,4 g P:13,1 g S:0,1 g</p>	<p>Huevos plancha con aros de cebolla rebozado</p> <p>E:241 kcal L:22,3 g AGS:4,1 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:9,5 g S:0,6 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur de sabores</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Manzana Asada</p> <p>E:224 kcal L:10,5 g AGS:6,4 g HC:28,6 g Az:25,9 g P:0,6 g S:0,2 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



**VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS**

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal  
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 3

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	<p>Lentejas con verduras</p> <p>E:232 kcal L:7,0 g AGS:1,0 g HC:24,9 g Az:1,2 g P:12,6 g S:0,1 g</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>E:282 kcal L:9,2 g AGS:1,3 g HC:45,0 g Az:0,8 g P:4,1 g S:1,6 g</p>	<p>Brócoli gratinado con queso</p> <p>E:100 kcal L:6,6 g AGS:1,6 g HC:5,9 g Az:2,0 g P:3,3 g S:0,7 g</p>	<p>Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)</p> <p>E:54 kcal L:3,3 g AGS:0,5 g HC:3,9 g Az:2,4 g P:1,6 g S:0,3 g</p>	<p>Puré de calabacín casero</p> <p>E:76 kcal L:4,2 g AGS:0,9 g HC:6,8 g Az:1,5 g P:2,0 g S:0,6 g</p>		
	<p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>E:168 kcal L:12,2 g AGS:2,6 g HC:1,0 g Az:0,8 g P:13,5 g S:0,4 g</p>	<p>Limanda rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:84 kcal L:4,4 g AGS:0,7 g HC:2,1 g Az:0,1 g P:8,9 g S:0,5 g</p>	<p>Tortilla francesa con patatas chips</p> <p>E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g</p>	<p>Merluza a la plancha con patatas fritas</p> <p>E:171 kcal L:12,7 g AGS:1,9 g HC:0,8 g Az:0,0 g P:13,3 g S:0,3 g</p>	<p>Garbanzos al estilo casero</p> <p>E:340 kcal L:12,7 g AGS:1,3 g HC:34,5 g Az:2,6 g P:16,0 g S:1,7 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



**VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS**

E=Energía, L=Ípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal  
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 4

	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	<p>Calabacín a la plancha con champiñón salteado</p> <p>E:77 kcal L:6,8 g AGS:0,9 g HC:1,7 g Az:1,6 g P:1,6 g S:0,6 g</p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>E:286 kcal L:9,9 g AGS:1,1 g HC:40,1 g Az:2,2 g P:7,5 g S:1,6 g</p>	<p>Sopa casera de verduras</p> <p>E:27 kcal L:1,0 g AGS:0,1 g HC:3,1 g Az:3,1 g P:0,9 g S:0,2 g</p>	<p>Judías verdes al estilo casero</p> <p>E:64 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:6,3 g Az:1,8 g P:1,8 g S:0,1 g</p>	<p>Arroz con pimientos</p> <p>E:365 kcal L:12,4 g AGS:1,8 g HC:57,2 g Az:0,7 g P:4,9 g S:1,9 g</p>		
	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>E:61 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:8,2 g Az:1,8 g P:1,6 g S:0,4 g</p>	<p>Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:145 kcal L:7,6 g AGS:1,3 g HC:5,1 g Az:0,2 g P:13,8 g S:0,2 g</p>	<p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>E:146 kcal L:10,0 g AGS:1,9 g HC:7,7 g Az:0,6 g P:5,6 g S:0,5 g</p>	<p>Limanda al horno con patatas fritas</p> <p>E:72 kcal L:4,1 g AGS:0,6 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:8,7 g S:0,5 g</p>	<p>Huevos revueltos con patatas dado</p> <p>E:102 kcal L:7,3 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,5 g P:8,4 g S:0,4 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Arroz con leche</p> <p>E:91 kcal L:1,3 g AGS:0,8 g HC:16,4 g Az:13,2 g P:3,3 g S:0,1 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Tarta de San Marcos</p> <p>E:270 kcal L:14,5 g AGS:11,5 g HC:32,3 g Az:22,5 g P:2,6 g S:0,3 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



**VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS**

E=Energía, L=Ípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal  
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.